

# Lentejas

---



## *¿Sabías que...?*

La lenteja es un alimento con una alta concentración de nutrientes. Los hidratos de carbono son los más abundantes y están formados fundamentalmente por almidón. En cuanto a vitaminas, son ricas en B1, B3 y B6 y no lo son tanto en ácido fólico. Abunda el zinc y el selenio, pero sobre todo en hierro, aunque se absorbe peor que el contenido en alimentos de origen animal. En producción ecológica se cultiva una gran diversidad, tanto de variedades locales como comerciales.

*¡Me he acordado de ti y he querido compartirlo contigo!*

---

---

---

---

---

---

---

---